

Совершенствование технической и тактической подготовки боксеров.

Актуальность

В стране есть потребность формирования физически здорового, социально активного, гармонически развитого общества. Однако, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Моя цель, как тренера-преподавателя, подготовка всесторонне развитых детей, готовых к суровым реалиям жизни. Каждый должен получить знания и навыки, которые будут востребованы ими в дальнейшей жизни. Моя же цель, как тренера-преподавателя по боксу, обучить ребят технике бокса, и в зависимости от таланта и амбиций воспитанников, достижение ими наивысших результатов.

В последнее десятилетие существенно меняется методика тренировки, совершенствуется техническое и тактическое мастерство боксеров, повышается уровень развития физических и психических качеств боксеров. Бокс становится более агрессивным, темповым, жестким и вместе с тем более универсальным, что требует повышения уровня технико-тактической, психологической, функциональной подготовленности воспитанников. В современных социально-экономических условиях, для достижения успеха в боксе, нужно применять самые прогрессивные методы тренировки, постоянно изучать передовой опыт науки и практики, творчески осмысливать его и использовать его в практической деятельности. Поэтому успешность спортсменов зависит от совокупности нескольких факторов: знаний и умения тренера, а также насколько система подготовки боксеров будет соответствовать тенденциям развития современного бокса.

Условия формирования опыта

Построение тренировки и ее реализация всегда привлекали внимание специалистов, работающих в детско-юношеских спортивных школах и в спорте высших достижений. В настоящее время накоплены достаточно обширный экспериментальный материал и большой практический опыт, которые обуславливают возможность работать в данном направлении.

Решение задач по вовлечению максимального числа детей и подростков в систему спорта, способы их заинтересовать, с целью сохранности контингента, воспитание гармоничного, здорового поколения – побудило меня на формирование данного опыта

Теоретическая база опыта

Процесс подготовки юных спортсменов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Однако имеется и ряд характерных особенностей для детского и юношеского спорта, что обусловлено особенностями их возрастного развития. Основная цель спортивной подготовки на данном базовом этапе - заложить полноценный фундамент будущих достижений, обеспечить всестороннее гармоническое развитие организма, повысить общий уровень его функциональных возможностей, создать богатый фонд разнообразных двигательных навыков и умений, сформировать начальные основы спортивного мастерства (М.Я. Набатникова, 1982).

Процесс подготовки юных спортсменов, помимо общих закономерностей обучения и воспитания, должен опираться на следующие методические принципы: 1) целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству; 2) эффект утилизации качеств в зависимости от возрастных особенностей юных спортсменов; 3) соразмерность развития основных физических качеств юных спортсменов; 4) ведущие факторы на различных этапах многолетней подготовки; 5) перспективное опережение в формировании технического мастерства (Н.А. Фомин, В.П. Филин, 1972).

Технология опыта

Заинтересовать, привлечь ребят к занятиям бокса можно лишь в том случае, если они будут видеть пусть небольшой, но зримый результат своей работы. Добиться этого, должен помочь им я - тренер, и в первую очередь на тренировках. И здесь ответственнейший аспект

моей деятельности -индивидуальная работа с каждым учеником. Достичь повышения уровня физической подготовленности слабоуспевающих учеников можно только при помощи дифференцированного обучения. При этом, простота, доступность, оптимальное чередование нагрузок и отдыха, правильное дозирование нагрузки обязательное условие на каждой тренировке, использование здоровьесберегающих технологий.

Обязательны общеразвивающие упражнения на каждой тренировке, включающие упражнения всех групп мышц и суставов, позволяющие поднять общий тонус, усилить кровообращение и улучшить обмен веществ. Для достижения спортивного результата я, как тренер, постоянно совершенствую техническую и тактическую подготовку боксера.

Рассмотрим основные этапы подготовки боксеров:

1. Этап начальной подготовки: Основная цель учебно-тренировочного занятия – овладение основами техники. Основная задача – обучение технике бокса.

2. Учебно-тренировочный этап: Основная цель учебно-тренировочного занятия – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса. Основная задача – обучение и совершенствование техники.

3. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Преимущественная направленность тренировочного процесса: совершенствование техники бокса, повышение технической и тактической подготовки.

Таким образом, вопросы совершенствования технико-тактической подготовки в боксе я решаю на учебно-тренировочном этапе, т.е. после овладения занимающимися всего объема технико-тактического арсенала.

На начальном этапе подготовки, я закладываю фундамент общей и специальной физической подготовленности, формирую основы технико-тактического мастерства.

В тренировке детей большое внимание уделяю совершенствованию основных боевых движений и действий, их рациональности и эффективности.

Изучив в процессе тренировки индивидуальные особенности своих учеников, их склонности к определенным средствам при выполнении упражнений в вольном бою, я стараюсь индивидуализировать манеру боя своих учеников с тем, чтобы они с наибольшим успехом использовали свои качества и навыки в бою. Продолжая вести воспитательную работу по развитию боевых качеств боксеров, я, учитывая особенности занимающихся, выделяю из пройденных средств техники те, которые, как мне кажется, наиболее подходит к индивидуальности отдельного боксера с учетом его характерных особенностей. Конечно процесс индивидуализации манеры боя не может ограничиваться каким-то определенным отрезком времени, поэтому важно боксеру всесторонне владеть боевыми навыками.

В процессе учебно-тренировочного занятия я совместно с боксером проверяю весь комплекс технических средств боксера, чтобы наиболее целесообразно использовать их в предстоящих соревнованиях.

К основным техническим навыкам своих воспитанников, в первую очередь, отношу: умение легко и маневренно передвигаться по рингу, точно рассчитывая время и дистанцию; точно, быстро и внезапно атаковать; хорошо и своевременно защищаться; сочетать защиту с контрударами, развивать атаки и контратаки сериями ударов.

Под тактикой в боксе понимаю рациональное использование боевых средств для достижения победы. Как бы ни было техническое совершенство боксера, умение организовать бой, правильно используя технику, применительно к особенностям противника, определяет степень боевого мастерства боксера.

Тактика в боксе целиком зависит от особенностей боя на ринге. В ограниченном пространстве ринга встречаются два соперника. Оба противника сознательно пользуются всеми боевыми средствами, т.е. строят бой тактически продуманно. Опыт подготовки и участия боксеров в соревнованиях подсказывает мне, что успех тактики боя находится в прямой зависимости от морального превосходства, технического разнообразия, быстроты темпа боя и действия ударов.

Таким образом, я работаю с ребятами над тактической подготовкой, предусматривающей развитие и совершенствование способности боксера быстро анализировать обстановку и находить правильное тактическое решение.

Способность сознательно и целенаправленно использовать боевые средства бокса воспитывается у боксеров в вольном бою, в котором я указываю им на возможные варианты тактического использования боевых средств.

При подготовке боксера к соревнованиям с неизвестными противниками, делаю упор на развитие большой тактической разносторонности, подготавливающей спортсмена к различным условиям боя. При этом следует сохранять основную установившуюся направленность тактических действий боксера. Если же противник заранее известен, задачи тактической подготовки я определяю средствами, которыми боксер может добиться именно над этим противником.

Придерживаясь общепринятой групповой формы занятий боксом, мне как тренеру, в виду различных индивидуальных возможностей каждого воспитанника, необходимо акцентировать внимание на индивидуализации тренировочного процесса. Индивидуализация – это акцентированное развитие «сильных» и устранение, а чаще компенсация «слабых» сторон и звеньев подготовки занимающихся.

Период непосредственной подготовки боксера к соревнованиям длится около 20-30 дней. Содержание таких тренировок заключается в совершенствовании техники, развитие боевых качеств и тактическая подготовка в соответствии с индивидуальной манерой боя и особенностями будущего противника, если он известен заранее.

Занятия, направленные на совершенствование техники, я провожу в размеренном темпе, так как действия должны быть точными, интенсивность в упражнениях средняя, не требующая большого напряжения и выносливости.

Учебно-тренировочное же занятие я провожу в следующей последовательности:

Вводная часть.

Исходя из общей направленности тренировки, недостатков и достоинств боксера, выявившихся в процессе предыдущих занятий, кратко напоминаю о них боксеру, направляя его внимание на выполнение поставленных задач.

Подготовительная часть.

В данную часть занятия включаю упражнения, содействующие постепенному переходу организма к интенсивной нагрузке, «разогревающие» нервно-мышечную систему и усиливающие деятельность сердечно-сосудистой системы, также применяю упражнения, структурно сходные с боевыми движениями боксера. Таким образом нервно-мышечная система боксера подготавливается к специфическим боевым движениям. К таким упражнениям относятся: упражнения в равновесии, заключающиеся в свободных передвижениях по залу, с произвольным и слитным сочетанием приставных шагов; ритмические упражнения в ударах по воздуху и движениях защиты в сочетании с передвижением по залу; упражнения на растягивание и быстроту, подготавливающие мышцы и связки к резким боксерским движениям.

Постепенно ускоряя темп упражнений и усиливая их интенсивность, боксеры повышают общую деятельность своего организма, подготавливаясь к основной части занятия.

Основная часть.

В начале включаю упражнения, предназначенные для совершенствования боевых движений. Например – «бой с тенью» – где боксер, не связанный ни партнером, ни снарядом, имеет возможность действовать произвольно и сосредоточить свое внимание на особенностях своих движений. Перед началом упражнений стараюсь сфокусировать внимание боксера на его «прошлых» ошибках, объясняю их причины и, в соответствии с этим, ставлю боксеру определенные задачи. Например, если боксер недостаточно подвижен, то основное его внимание стараюсь сосредоточить на маневрировании; если боксер, развивая атаки и контратаки, не овладел сочетанием ударов в сериях, то перед ним

ставлю задачу развить специальную координацию движений в слитном сочетании ударов; если защитные движения боксера в бою недостаточно рациональны, я даю задание упражняться в движениях защиты; если боксер плохо сочетает движения защиты с контрударами, рекомендую исполнять различные движения защиты, соединяя их со встречными ударами, и наносить ответные удары из конечных положений защитных движений.

Далее, в зависимости от частных задач, включаю упражнения в условном, вольном, условно-вольном бою с партнером («отработка в парах», «спарринг»), упражнения «на лапах» со мной, упражнения на боевых снарядах. Такие упражнения помогают разнообразить средства атаки и контратаки боксера. Боксер, независимо от его манеры боя, должен одинаково хорошо владеть этими двумя основными тактическими действиями.

«Отработка в парах», «лапы», «снаряды» могут применяться как в отдельных занятиях, так и на одной тренировке. Реализовав в перечисленных выше упражнениях основные задачи тренировочного занятия, я, в зависимости от физического состояния боксера, посвящаю остаток учебно-тренировочного занятия общеразвивающим упражнениям (на скакалке, с теннисным мячом, на перекладине, на укреплении вестибулярного аппарата и др.).

В заключительной части занятия даю упражнения, способствующие успокоению деятельности нервной, сердечнососудистой систем и расслаблению мышц: спокойная ходьба, дыхательная гимнастика, встряхивание, растяжка и др.

Для лучшего умственного усвоения изучаемого, либо закрепляемого материала подвожу итог занятия. Организация занятий боксом не зависит от сезона. Соревнования могут проходить как в зимнее, так и в летнее время. В планировании тренировочного процесса предусматриваю, чтобы боксер на основе неуклонного повышения своего мастерства был бы в наилучшей форме к началу каждого соревнования.

В моей группе есть воспитанник-левша, мы надеемся с ним добиваться больших успехов. А пока он лишь неудобный спарринг-партнер для остальных в группе, и хороший пример для отработки технических средств при подготовке боксеров к соревнованиям.

Анализ результативности опыта

Анализ соревновательной деятельности показал, что использование универсальной технической и тактической подготовки боксера приводит к достижению высоких результатов. На современном этапе развития бокса от спортсмена требуется «универсальность» тактических действий, что предусматривает наличие достаточного количества «домашних тактических заготовок», высокую степень владения техническим арсеналом и различными формами ведения боя. Всё это позволяет боксеру в экстремальных условиях поединка менять тактическую схему соревновательной борьбы.

Применение опыта

Методика совершенствования технической и тактической подготовки боксеров тесно связана с индивидуализацией технико-тактической подготовки боксера, с опорой на универсальность применения боевого арсенала боксера. Считаю, что материалы моей работы могут служить в качестве методических рекомендаций для тренеров-преподавателей и спортсменов, интересующихся проблемой совершенствования технической и тактической подготовки боксеров.

Павлюк Василий Ильич
тренер-преподаватель по боксу МКОУ ДО «ДЮСШ»
Из выступления на Педагогическом совете